RGPD, DPO, CYBERSÉCURITÉ

Réflexes de cybersécurité au quotidien : repérer, réagir et protéger ses données

La messagerie professionnelle reste la porte d'entrée privilégiée des attaquants. Un message crédible, une pièce jointe ouverte sans réflexe de vérification et le poste est compromis. Les consignes de sécurité existent souvent, mais elles restent abstraites et les collaborateurs ne savent pas quoi faire dans les minutes qui suivent un doute. Ces trois heures à distance visent des gestes applicables immédiatement. Les participants analysent de vrais messages frauduleux, révisent les réglages de leur poste, appliquent les règles de mot de passe et d'authentification renforcée, puis travaillent la conduite à tenir en cas d'incident.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 450 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Tout collaborateur utilisant un poste informatique, une messagerie professionnelle ou un téléphone mobile fourni par l'entreprise.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les principales techniques utilisées pour compromettre un poste de travail
- Reconnaître un message frauduleux à partir d'indices vérifiables
- Appliquer les règles de gestion des mots de passe et de l'authentification renforcée
- Sécuriser ses usages en déplacement et en télétravail
- Réagir et alerter en cas de doute ou d'incident avéré

03 Programme détaillé

M1 Comprendre les attaques courantes

- Savoir ce que cherche l'attaquant
- Hameçonnage usurpation et pièces jointes piégées
- Rançongiciels et vol d'identifiants
- Exploitation des informations publiques sur l'entreprise
- Conséquences concrètes pour l'activité
- À retenir : Une intrusion commence le plus souvent par une action banale d'un utilisateur et non par une prouesse technique.

M2 Les gestes qui protègent

- Des règles applicables dès la fin de la séance
- Construction et gestion des mots de passe
- Authentification à plusieurs facteurs
- Mises à jour verrouillage de session et sauvegardes
- Usages du poste en déplacement et en télétravail
- Atelier : Chaque participant vérifie les réglages de son propre poste et corrige ceux qui posent problème.

M3 Douter puis alerter

- Réagir vite et bien
- Analyse d'un message suspect indice par indice
- Conduite à tenir avant de cliquer ou de répondre
- Circuit de signalement interne
- Premiers gestes après une compromission supposée
- Mise en situation : Les participants trient une série de messages reçus et justifient pour chacun leur décision.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 450 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr